

ВОЛЖСКИЙ ФИЛИАЛ

Федерально Государственного автономного учреждения высшего
образования

«Волгоградский Государственный Университет»

Университетский Колледж

Специальность-«**Право и организация социального обучения**»

Реферат

По дисциплине «Физическая культура»

На тему: «Как противостоять стрессу?».

Выполнила:

Студентка 2 курса

Гр.ЮСП-213

Листратова П.Д.

Проверил:

Преподаватель УК ВФ ВолГУ

Магомедов С.К

Волжский 2023 г.

Содержание

Введение

- 1.Определение стресса.
- 2.Общие сведения о влиянии стресса на организм человека.
- 3.Антистрессовая программа.
 - А. Как вести себя в кризисных ситуациях;
 - В. Как заставить стресс работать на себя.
- 4.Йога для снятия стресса.

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Современный ускоренный ритм жизни приводит к повышению физической, психической, эмоциональной нагрузки на человека. Это обусловлено бытовыми проблемами, межличностными отношениями, профессиональными перегрузками, постоянным информационным влиянием на психику людей. Все вышеперечисленное приводит к возникновению у человека стресса.

Задачей человека на фоне постоянного давления внешних обстоятельств и проблем, является научиться бороться со стрессовыми ситуациями, выходить из них если не победителем, то хотя бы с меньшими потерями для здоровья. Стресс вызывает напряжение систем организма, что может стать причиной возникновения различных психических и физических заболеваний.

В современном мире проблема стрессов стоит не менее остро и не утратила своей актуальности. Как преодолевать стрессовые ситуации важно знать каждому человеку для повышения своей стрессоустойчивости и поддержания своего психического и физического здоровья.

Исключить стресс из современной жизни вообще невозможно, а значит нужно научиться саморегуляции и такой организации своей деятельности, при которой стресс минимизирован или даже полезен.

1.Определение стресса.

Стресс –термин для обозначения обширного круга состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры.

Различаются следующие стрессоры: 1) стрессоры физиологические – чрезмерная физиологическая нагрузка, высокая и низкая температура, болевые стимулы; 2) стрессоры психологические – факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, обидой, информационной перегрузкой и др.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные виды стресса, в наиболее общей классификации – стресс физиологический и психологический. Последний подразделяется на информационный и эмоциональный стресс.

Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе – при высокой ответственности за последствия решений.

Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. При этом различные его формы – импульсивная, тормозная, генерализованная – приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Эмоциональный стресс человек переживает более остро, чем информационный, поскольку он разрушает его глубинные установки и ценности, во что он верил и для чего жил. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой угрозе, переживаниях опасности, унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва отношений со значимыми людьми, предательстве друзей, потере близких.

Понятие стресса для каждого человека определяется по - разному. Что для одного индивидуума является стрессом, то для другого может быть обычной повседневной жизненной ситуацией, не воспринимаемой им как стресс.

Следовательно, чтобы понять поведение человека, причины его поступков, его эмоциональное самочувствие, недостаточно знания объективных обстоятельств и факторов его жизни, важно знать их восприятие и интерпретацию самим человеком.

Исследования показали, что степень подверженности стрессу во многом определяется темпераментом человека. Как известно, темперамент представляет собой важнейшее свойство личности. Это врожденный тип нервной системы, который определяет силу, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Выделяют четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Темперамент сильно влияет на характер поведения человека. Стресс больше всего беспокоит эмоциональных людей. Поэтому у меланхоликов и холериков степень уязвимости выше средней.

Любого рода перемены, даже положительные, заставляют нас приспособляться к новым обстоятельствам. Но при всем разнообразии переживаний и шоковых ситуаций, случающихся в нашей жизни, реакция организма на любой стресс, в сущности, одинаковая – в организме запускаются, выработанные много веков назад, биохимические процессы, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией. Со временем действие стрессоров суммируется и накапливается. Чем больше их в нашей жизни в данный период, тем выше будет уровень нашего стресса.

Защитная реакция организма при продолжающимся или повторяющимся действии стрессора проходит через три определенных стадии.

В первой стадии – реакция тревоги (в ответ на раздражение, независимо от его природы), происходит активизация всех систем организма.

Во второй стадии – стадии резистентности (сопротивляемости, устойчивости), организм начинает адаптироваться к продолжающемуся действию стрессора.

Третья стадия - стадия истощения, наступает при длительном воздействии стрессора. Энергия, необходимая для адаптации, истощается, общая сопротивляемость организма резко падает. Если в этот период не будет оказана помощь, стадия истощения может завершиться серьезным заболеванием и даже летальным исходом.

2. Общие сведения о влиянии стресса на организм человека.

Здоровье каждого из нас напрямую зависит от эмоционального настроения. Зачастую патологические процессы возникают из-за регулярных стрессов и психоэмоциональных перегрузок. Известен даже диагноз соматической депрессии. Когда расстройство выражает в первую очередь телесными симптомами, например, головными болями, головокружением, ощущением усталости.

Любой грамотный врач вам сообщит, что нужно владеть своим психоэмоциональным состоянием. Так как стресс оказывает влияние на работу всех систем организма. Из-за этого нарушается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, что приводит к ухудшению самочувствия, проблемам со сном, неполадкам в работе ЖКТ.

Ученые доказали, что организм людей постоянно подвергающихся воздействию стресса, изнашивается на 40% быстрее, чем у тех людей, которые живут в спокойствии. Частые стрессовые ситуации вызывают следующие симптомы:

- покраснение кожного покрова, различные высыпания;
- ощущения усталости и разбитости даже после полноценного сна;
- снижение или увеличение массы тела;
- постоянное чувство тревоги;
- дрожь конечностей;
- расстройство стула.

Если ничего не предпринимать, велик шанс развития таких патологических процессов:

- панические атаки;
- депрессия;
- сбои в работе сердца;
- язвы желудка;
- гипертония;
- анорексия;
- снижение полового влечения как у женщин, так и у мужчины.

Во время стресса в организме человека происходит учащения и усиление сердцебиения, колебание артериального давления (чаще – повышение, учащение и углубление дыхания или спазм дыхательных мышц, расширение зрачков, повышение мышечного тонуса). Любой стресс сопровождается отрицательными эмоциями. Неотреагированные эмоции идут в двух направлениях. Если слабая нервная система, то развивается невротическое расстройство, а у сильных личностей – психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, бронхиальная астма, сахарный диабет, псориаз, нейродермит и др.) Поэтому очень важно каждому человеку научиться не накапливать отрицательные эмоции и уметь разряжаться.

Немаловажно помнить, что стресс ослабляет иммунитет. Человек более подвержен заболеванию и начинает чаще болеть. Уменьшается плотность костей, могут появиться болевые ощущения в суставах и мышцах. Откуда еще берется стресс?

Часто заметные проявления стресса связаны с нарушениями работы щитовидной железы – органа, который управляет обменом веществ и энергии в каждой клетке тела. Если железа вырабатывает слишком много гормонов, усиливается нервное возбуждение, снижается концентрация внимания, возникают резкие перепады настроения и бессонница. Если слишком мало – снижается работоспособность, появляются апатия и сонливость.

Отсутствие солнца приводит к нехватке витамина Д, часть которого производится в коже под действием ультрафиолета. Также витамин Д нужен для усвоения кальция и магния-элементы, без которых нервная система не может успокоиться, появляются тревожные состояния и бессонница. Лишить человека эмоционального комфорта и усилить стресс могут нарушения обмена веществ и недостаток некоторых витаминов и микроэлементов, которые легко выявляются с помощью анализов.

Поэтому очень важно раз в полгода проходить лабораторное обследование. Анализы крови помогут прояснить состояние организма, заметить отклонения в работе органов и систем на раннем этапе, что не только экономит деньги и время, но и поможет оперативно справиться с заболеваниями на ранней стадии.

3. Антистрессовая программа.

На сегодняшний день стресс — одно из самых распространённых и страшных явлений. Он оказывает настолько мощное действие на организм и психику человека и при этом воздействует на тонком плане, а потому достаточно сложно поддаётся лечению. Совершенно незаметно в организме человека образуется целый букет заболеваний: бессонница, головные боли, заболевания сердца, желудочно-кишечного тракта, рак, половое бессилие. Стресс часто является причиной алкоголизма, табакокурения. Разрушая психику человека, он приводит к серьёзным психологическим заболеваниям, причиной многих негативных поступков и даже преступлений.

Стресс стал для человечества одной из серьёзных и главных проблем, бороться с которой очень сложно и полностью избавиться, практически невозможно. В большинстве случаев он повторяется и приходится вновь обращаться к специалистам за помощью.

Чтобы решить эту проблему для себя, нужно понимать природу появления стресса:

- Современная экология оказывает разрушающее действие на организм, в результате чего он ослабляется и не может противодействовать стрессовым ситуациям. По сути наш организм испытывает стресс из-за загрязнённого воздуха, некачественной пищи, воды.
- Разрушающее действие алкоголя, табака и других наркотических средств. Они так же ослабляют организм человека, делают его уязвимей.
- Недостаток растительной пищи. Именно в растительной пище находится большое количество энергии, необходимой для человека. В мясе же энергии недостаточно. Вдобавок ко всему употребление мяса, как доказано учёными, ускоряет процесс старения организма. Поедая мясо, включая мясо птицы и рыбы, человек поедает вещество, которое животное выбрасывает в организм в момент смерти. Это вещество является причиной появления страхов и депрессий на тонком плане.
- Обезвоживание организма снижает работоспособность центральной нервной системы.
- Неустойчивая психика делает человека раздражительным, чувствительным к любому проявлению негатива.
- Неумение общаться приводит к возникновению конфликтов.

Зная причину возникновения стрессов, становится понятен механизм борьбы с ними. Конечно же, нужно чаще бывать на природе и не в загазованном городском мегаполисе, а за городом, в лесу. Но даже прогулки в парке приводят человека в гармонию с окружающим миром, дают ему энергию для жизни.

Необходимо уделять внимание тому, какую пищу мы потребляем. Ряд продуктов лучше полностью исключить из рациона, поскольку они приносят огромное разрушение из-за содержания в них большого количества химических веществ. И все они, в общем-то, известны людям.

Не для кого уже не секрет, что в процессе приготовления пищи, человек закладывает в неё свои мысли и эмоции. Поэтому лучше употреблять пищу, приготовленную самим, избегать фаст-фудов и полуфабрикатов.

Наркотические вещества разрушают психику человека, а также ослабляют его организм. Все это делает человека более уязвимым негативному воздействию окружающей среды и общению с людьми.

Растительная пища (особенно сырая) содержит все необходимые витамины и минералы, даёт человеку энергию для жизни. Необходимо увеличить в своём рационе её употребление или полностью перейти на вегетарианство.

Вода очень важна для организма, однако в наши дни лучше употреблять очищенную воду. Существует большое количество фильтров, озонаторов, которые способны убрать из загрязнённой воды большое количество вредных химических элементов.

У некоторых людей психика неустойчива с рождения. Им приходится тяжелее всего в борьбе со стрессом. Помочь здесь могут занятия духовными практиками, йогой, медитации, дыхательные практики, которые сделают ум более спокойным. Человек будет реже, а возможно и совсем перестанет обращать внимание на внешние раздражители. Такие практики дадут человеку понимание мира и самого себя. Он обретёт внутреннюю гармонию, единство с миром.

Необходимо также научиться правильному общению с людьми, чтобы не только уметь избегать конфликтов, а вообще их не допускать. Здесь помогут такие направления, как конфликтология и нектарология отношений.

Для борьбы со стрессом помогут также биологически-активные добавки, травы, которые помогут облегчить состояние организма.

Очень хорошо помогают снять напряжение различные виды массажей, стопотерапия, принятие кедровых бочек, обёртывания, физические упражнения, SPA-процедуры и т.п.

Нужно помнить, что разовый стресс может быть полезным, так как даёт человеку встряску, помогает ему выйти из застойных процессов, но пребывающий в постоянном стрессе человек не может нормально жить, работать, любить, становится агрессивным, появляются страхи и фобии. Поэтому важно беречь себя и использовать комплекс антистрессовых программ, помогающих выйти из этого состояния и начать жить полной жизнью. Для этого существуют различные антистрессовые тренинги и семинары.

А) Как вести себя в стрессовых ситуациях?

- Не принимайте никаких решений (за исключением случаев, когда происходит стихийное бедствие).
- Скажите себе: «Стоп!»
- Соберите всю силу воли в кулак. Сосчитайте в уме до десяти. Сделайте медленный вдох через нос и ненадолго задержите дыхание.
- После этого так же медленно выдохните.
- Скажите себе: «Я не хочу, чтобы меня увидели в стрессовой ситуации».
- Если вы в помещении, то, извинившись, выйдите туда, где вы сможете побыть одни (например, в свой кабинет).

- Медленно выпейте стакан холодной воды.
- Смочите лицо, виски, запястья рук холодной водой. Если есть возможность - примите ледяной душ.
- Посмотрите в окно, на небо, на деревья, на предметы. Осознайте увиденное: «Голубое небо, деревья с зелеными листьями, красивые резные двери» и т. д.
- Если вам удалось уединиться, можно потопать ногами через пол уходит отрицательная энергия.
- Следите за положением своих плеч, тела. Если вы расслабитесь, то сможете принять правильное решение в сложившейся ситуации. Обязательно выйдите из стрессового пространства. Если у вас проблемы в семье, лучше сразу уехать к друзьям, родственникам, чтобы не усугублять свое состояние.
- Спице столько, сколько вам хочется, сон снимает напряжение. Иногда для восстановления психики после сильного стресса требуется один или два месяца, для того чтобы иммунные системы организма пришли в норму. Иногда стресс очень сильно разрушает иммунитет, и без воздействия лекарств вам не обойтись. Обязательно сходите к невропатологу за назначением успокаивающих средств.
- Если в вашей душе появились сильная обида, гнев, боль, то вытеснить их можно еще более сильными эмоциями или умеренной физической болью. Хорошо помогают: работа на огороде, спортивные мероприятия, баня, сауна, массаж, иглокалывание, контрастный душ.
- Обливайтесь холодной водой - это способствует восстановлению. Лучше, если вы сможете выливать на себя поочередно 3 тазика холодной воды. Если вам трудно начинать с холодной воды, то можно использовать горячую воду, с температурой выше обычной теплой (35

°С) градусов на 8. Горячая вода тоже может быть своеобразным защищающим от стресса фактором.

- Принимайте ванны с морской солью (1 кг на ванну - 15 мин).

- Во время стресса забудьте обо всех мировых проблемах. Позвольте себе те прелести жизни, которых прежде были лишены. Покупайте самую вкусную, экзотическую еду, которую вы никогда не ели. Любите и балуйте себя.

- Смотрите только комедии или фильмы, в которых люди выживают, несмотря ни на какие сложные обстоятельства.

- Восстановите силы, и у вас все получится. Будьте победителем!

- Помните слова Эразма Роттердамского: «Нет ничего отважнее, чем победа над самим собой».

Б) Как заставить стресс работать на себя.

Подумайте, насколько скучна будет жизнь, если в ней совсем не будет стрессов. Возбуждение, ощущаемое нами от стресса, связанного с возникновением проблемы, которую необходимо решить, и последующим ее решением — это позитивный стресс.

Волнение в момент, когда делаешь что-либо в первый раз: учишься новому мастерству, выполняешь новую работу, заботишься о внуке или ребенке, — тоже имеет положительный эффект. Подобные факторы стресса обновляют нас и наполняют новой жизненной энергией, оставляя нам ощущение, что мы растем.

Подумайте о катании на лыжах, вождении спортивного автомобиля, об отличном ударе, когда на кону стоят деньги, или восхождении по трудному маршруту. Когда все это делается правильно, вы получаете позитивные, вдохновляющие и стимулирующие мышление стрессовые факторы. Эти факторы становятся опасными только в том случае, если оказываются бесконтрольными.

Кстати, животные также переживают стресс, но между ними и нами существует существенная разница. Животное в дикой природе может находиться в состоянии непрерывного стресса всего около 30 секунд, например в момент бешеного бегства от хищника. Однако человеческое существо, обитающее в городской среде, имеет 30-летние ипотеки, длящиеся годами обвалы биржевого и жилищного рынка, безработицу, неоплаченные ссуды за обучение, дразги на работе и затянувшиеся разводы.

Кажущийся бесконечным по своей природе человеческий стресс, если не справиться с ним должным образом, может привести к нарушению процессов памяти, повышению риска сердечных заболеваний, депрессии, инфекциям, раку и болезни Альцгеймера.

Стресс делает вас сильнее, если с ним правильно обходиться. Он становится опасным, нарушает функции организма и способствует подверженности заболеваниям, если длится неделями и месяцами, если вы не справляетесь с ним, не превращаете его в здоровую форму. Поэтому давайте посмотрим, как можно это сделать.

Посмотрите критически на события повседневной жизни, вызывающие у вас стресс, и выберите метод управления стрессом, наиболее подходящий для ваших персональных потребностей и личных особенностей, привычного способа справляться со стрессом и его серьезности.

И не бойтесь экспериментировать. В какой-то момент вы осознаете, что работающий для вас метод стал частью вашего образа жизни и что вы стали чувствовать себя лучше, более сконцентрированы, мыслите четче и помните больше!

Если вы не смогли самостоятельно достичь того уровня стресса, который является комфортным для вас, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или психиатру с соответствующим профессиональным опытом.

Ниже представлено трехшаговое руководство по «быстрому старту» управления стрессом в вашей жизни.

1. Первое и основное — слушайте свое тело. Частые нервные реакции желудка, повторяющиеся давящие головные боли, мышечное напряжение и болезненность, особенно в области шеи и плеч, а также хроническая усталость — все это может быть проявлением или симптомами стресса.

2. Необходимо признать, что вы находитесь в стрессовой ситуации или в вашей жизни слишком высокий уровень хронического стресса. Примите для себя тот факт, что ощущаете стресс, выходящий за рамки вашей зоны комфорта. У каждого из нас свой критический уровень стресса и свои допустимые рамки. Нередко ваш супруг/супруга или один из ваших детей указывает на то, что вы выглядите нервным, встревоженным или находящимся в состоянии стресса. Послушайте их.

3. И наконец — и это самый трудный шаг — отрегулируйте ваше отношение к стрессу. Устройте проверку головному отделению. Прислушайтесь к собственному разуму и, если он говорит вам, что вы испытываете стрессовое состояние, отнеситесь к этому серьезно и предпримите шаги для самостоятельного лечения. Если вы чувствуете, что вам необходима чья-то помощь, обратитесь к супругу/супруге, другу, врачу, священнику или другому заслуживающему доверия лицу.

4.Йога для снятия стресса.

Почему йога полезна для снятия стресса?

Позы йоги могут помочь вам справиться со стрессом несколькими способами. Дыхательные упражнения в йоге помогают расслабиться, как и асаны. Позы йоги также могут облегчить боль и увеличить вашу силу, гибкость и равновесие, что поможет вам лучше чувствовать свое тело. Занятия йогой могут помочь вам справиться с определенными стрессами в вашей жизни, повышая концентрацию внимания и улучшая настроение. Вот некоторые способы снятия стресса с помощью йоги:

- Йога помогает сосредоточиться на дыхании, что способствует расслаблению. Это, в свою очередь, уменьшает количество выделяемого организмом кортизола, что может снизить кровяное давление, частоту сердечных сокращений и уровень тревожности.
- Позы йоги могут помочь вам справиться с острой и хронической болью, повышая гибкость, силу и баланс.
- Йога - это форма заботы о себе, которая может помочь вам справиться с конкретными стрессами в вашей жизни.

Известные преимущества йоги для здоровья не ограничиваются снижением уровня кортизола. Они могут улучшить общее качество вашей жизни, включая сон, настроение и силы. Итак, как вы можете воспользоваться этими преимуществами? Прежде всего, найдите студию йоги, которая вам нравится, или онлайн наставника. Регулярные занятия помогут вам воспользоваться всеми преимуществами практики йоги. Если вы никогда раньше не пробовали заниматься йогой, вам следует попробовать несколько разных занятий, чтобы найти то, которое вам понравится. Йога - это не универсальная гимнастика, это гораздо глубже и обширней, поэтому важно найти занятие йогой, которое вам нравится и подходит.

Йога - это мощная практика, которая может помочь вам улучшить здоровье, уменьшить стресс и жить более осознанной жизнью. При регулярных занятиях йога может улучшить вашу гибкость, уменьшить стресс и повысить уровень энергии. Она также может помочь вам легче засыпать и иметь более глубокий сон. При регулярных занятиях йогой вы сможете улучшить свою способность концентрироваться на настоящем моменте и обрести большее чувство самосознания. Эти преимущества могут сделать вашу повседневную жизнь более легкой и управляемой, независимо от того, что происходит вокруг! Если вы ищете естественный способ снять стресс и улучшить свое здоровье, йога - отличный вариант.

Список использованной литературы:

1. <https://poruski.me/2019/03/16/01-pravila-povedeniya-v-krizisnih-situatsiyah/>
2. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс.- М.:ТОО «ТП» Секачев В.,1998.- 160 с.
3. Психология. Учебник.-М.:»Прспект», 1998.-584 с.
4. Прокофьев Л.Е. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие /Л.Е. Прокофьев. – Спб.: Изд-во 141 «Лань»,2003. – 67с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
6. https://samopoznanie.ru/schools/antistressovaya_programma/
7. <https://santeramed.ru/napravleniya/psikhologiya/zabolevaniya/ctress.html>
8. <https://invme.com/ru/blogs/content/kak-izbavitsia-ot-stressa-s-pomoshchiu-iogi>